

Список литературы:

1. Аксельрод, С.Л. Спорт и здоровье / С.Л. Аксельрод. – Москва: Владос, 2004. – 472 с.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / Епифанов В.А. – Москва: Медицина, 2006. – 324 с.
3. Семенихин Д.В. Фитнес гид по жизни / Д.В. Семенихин. – Москва: АСТ, 2014. – 288 с.

М.А. Одинокая

Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого
Санкт-Петербург, Россия

В.Э. Жигadlo

ЗАО «Институт телекоммуникаций»
Санкт-Петербург, Россия

Н.В. Жигadlo

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №652
Санкт-Петербург, Россия

Здоровьесберегающие образовательные технологии в условиях реализации ФГОС

Статья посвящена проблеме использования здоровьесберегающих образовательных технологий в условиях реализации ФГОС. В статье рассматриваются понятие и содержание здоровьесберегающих технологий применительно к образовательному процессу в образовательных учреждениях в целях создания физиологически благоприятных условий для учебной и иной творческой деятельности учащихся. Показана роль здоровьесберегающих образовательных технологий в жизни человека.

Также обосновано дальнейшее развитие здоровьесберегающих образовательных технологий и их возможное влияние на общество.

Health-saving educational technologies in the conditions of FSES implementation

The article is devoted to the problem of the usage of health-saving technologies in the conditions of FSES implementation. The concept and the content of health-saving technologies with reference to a context of educational process in educational institutions with the view of creation of physiologically welcoming environment of educational and other creative students' activities are considered in the article. The role of health-saving technologies in human life are shown.

Health of the nation is considered to be the main value for any country. The Russian education system should be a powerful source for the development of a healthy nation, but, unfortunately, according to the Russian researchers Danko [5], Goncharenko [3], Grineva [4], Kruk [8], Petrova [9], Sekach [10], Semke [11] and others, students' health is very poor [12]. The primary task of modern science and the system of education is the perfection of existing health-saving technologies and the development of new ones. We use the term "health-saving education technologies" to mean a complex of different forms and types of activities that are focused on the health maintenance and its enhancement [2].

According to the Psychological Institute of the Russian Academy of Education data, to create a health-saving educational environment, a teacher should have a high proficiency level to be able to implement the educational process on the basis of the following principles: individualization, demonstrativeness, balance, all-round development of a personality, considering individual and age characteristics of students, bonds between theory and practice, consistency, etc. [6].

In order to improve the situation some researchers suggest taking different pedagogical, psychological, health-improving measures. One of the ways to maintain students' performance in the workplace is a physical activity break, in particular, breath work, relaxation, eye jogging. The aim of the physical activity break is relaxation of different muscles and eyesight. There are requirements to have a guaranteed result. First of all, it is necessary to organize a physical activity break every 15-20 minutes.

Secondly, its duration should be approximately 5 minutes to keep learners' concentration in educational process [1].

It is also necessary to organize a lesson according to the dynamics of students' attention by taking into consideration the task-performance time and changing task types [7]. One of the main factors in maintaining students' interest in educational is the amount and the quality of the questions they ask, which is also one of the indicators of their psychophysical health [5].

Health-saving technologies comprise the following components: axiological, cognitive, operational, reflexive, epistemological, organizational.

The axiological component manifests itself in understanding axiological attitude towards professional activities, focused on promoting and forming health-saving educational environment.

The cognitive component involves professional competences in terms of creating health-saving educational environment.

The operational component deals with the acquisition of the necessary resource materials to manage the health-saving educational environment at a higher education institution.

The reflexive component defines how students perceive themselves as competent professionals.

The epistemological component provides the assessment of competences in the field of health-saving educational environment formation.

The organizational component estimates the competences in the sphere of health-saving educational environment.

In conclusion, it is worth mentioning that a teacher can contribute greatly to the implementation of recreational health-saving technologies and evaluation of their efficiency. The basic means of physical rehabilitation are breath work, relaxation, gymnastics, etc. These activities contribute to the creating the culture of healthy living and conditions for the development of a healthy nation. All these means should be actively implemented in the health-saving educational environment of an educational institution. Health-saving educational technologies are a requirement for every teacher to implement due to their key impact on further students' health and key roles in the development of modern society.

Список литературы:

1. Бережная В.А. Здоровьесберегающие технологии на занятиях по французскому языку // Вестник Майкопского государственного технологического университета, 2009.
2. Гаврилюк А.А. Здоровьесберегающие образовательные технологии - обязательное условие при обучении школьников при внедрении ФГОС // Инновационная наука, 2016.
3. Гончаренко М.С., Тимченко А.Н. Интегральная оценка функционального состояния организма детей и подростков в зависимости от биоритмологического типа работоспособности // Вісник Дніпропетровського університету. Біологія, медицина, 2012.
4. Гринева М.В. Роль эмпатии в формировании профессиональной идентичности экономиста-международника // Вестник МГИМО, 2014.
5. Данко О.С., Середнева Я.А., Тараканова В.В. Здоровьесберегающие технологии на уроках естественнонаучного цикла // Муниципальное образование: инновации и эксперимент, 2015.
6. Караваев Ф.Ф. Психологическое здоровье и здоровьесберегающие технологии в образовании // Психопедагогика в правоохранительных органах, 2014.
7. Кондрашкина С.В. Применение здоровьесберегающих технологий на уроках английского языка // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения, 2014.
8. Крук В.М., Караваев А.Ф. Совершенствование психологической работы с личным составом в системе морально-психологического обеспечения оперативно-служебной деятельности: актуальные вопросы и пути решения (обзор материалов научно-практической конференции) // Психопедагогика в правоохранительных органах, 2014.
9. Петрова Г.С. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания студентов // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки, 2012.
10. Секач М.Ф., Товуу Н.О., Ондар С.О. Формирование толерантности: психологические проблемы и подходы // Сибирский педагогический журнал, 2012.

11. Семке В.Я., Ветлугина Т.П., Никитина В.Б., Невидимова Т.И., Лобачева О.А., Батухтина Е.И., Стоянова И.Я. Система иммунитета и уровень тревожности при адаптации человека к новым условиям жизнедеятельности // Фундаментальные исследования, 2012.

12. Соченко Ю.А. Представления учителей о проблемах здоровья и здоровьесберегающей деятельности // ППМБПФВС, 2012.

В.А Смирнов, А.В. Захарова, И.И. Мамаева
Уральский Федеральный университет имени первого Президента
России Б. Н. Ельцина
Екатеринбург, Россия

Медико-биологическое функциональное тестирование спортсменов и управление тренировочным процессом

В статье приводится интерпретация и систематизация функциональных показателей организма спортсмена в нагрузочном тестировании с газоанализом. Приводятся решения функциональных проблем организма при неудовлетворительных результатах тестирования.

Medico-biological functional testing of athletes and control of the training process

Topicality

In the recent years, modern sport has undergone significant changes which have dramatically influenced the organization and content of athletes' training.